

# Mädchen-Workshop

## «MFM: Mädchen, Frauen – meine Tage»

Mit viel Material und Musik lernen die Mädchen die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit liebevoll und im geschützten Rahmen kennen.

Die Mädchen schlüpfen in die Rollen der einzelnen Hormone und entschlüsseln als Detektivinnen die Geheimcodes des eigenen Körpers. So erleben sie, was die Veränderungen in der Pubertät auslöst und wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Sie sehen, welchen Luxus der Körper in Erwartung eines hohen Gastes bereitstellt und verstehen, wie es zu ihrer (ersten) Blutung kommt.

Das Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

In der letzten halben Stunde des Workshops sind alle Frauen der Familie (Mutter, Grossmutter, Gotti, grosse und kleine Schwester) herzlich zu einem gemeinsamen Abschluss eingeladen.

Mitnehmen: Znüni, Mittagslunch, eine Decke, warme Socken oder Stoppersocken  
Während der ganzen Veranstaltung muss ein Elternteil oder eine Kontakterson telefonisch erreichbar sein.

**Zielgruppe** 10 – 12-jährige Mädchen, Empfehlung 5. Klasse

Achtung: Minimum Anzahl Teilnehmerinnen = 14 Mädchen – maximal auf 16 Mädchen begrenzt. First come – first serve.

**Workshop Leitung** Dorothee Ahlborn, Schulsozialarbeiterin, MFM Kursleiterin aus Stadel  
Mutter von 2 Kindern (m 22 und w 17)

Weitere Informationen zum Projekt «MFM»: [www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch)

**Datum & Zeit** 2. Oktober 2021 / 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort** Aula Dorf, Dorfstrasse 6, 8424 Embrach

**Kosten** Kosten pro Teilnehmerin CHF 50.00 – 60.00 je nach Anzahl Anmeldungen. (Bei knappem Familienbudget bitte Tanja Gaiotto kontaktieren: 079 462 30 71. Der Workshop soll für alle interessierten Mädchen zugänglich sein). Die Zahlungsmodalitäten werden nach Kursbestätigung verschickt (Vorauszahlung).

**Organisation** Elternforum Embrach, Ansprechperson Tanja Gaiotto  
[info@elternforum-embrach.ch](mailto:info@elternforum-embrach.ch)  
[www.elternforum-embrach.ch](http://www.elternforum-embrach.ch)

**Anmeldung:** Ausgebucht



Schon beim Newsletter angemeldet?  
[www.elternforum-embrach.ch/newsletter](http://www.elternforum-embrach.ch/newsletter)